GENTE
in cucina
FLAN DI VERDURE
Sformatini leggeri e sfiziosi
AGRODOLCE
12 ricette da provare
CONIGLIO
Il rustico diventa raffinato
RISOTTI
UN MARE DI BONTÀ
CRESPELLE
CHE DELIZIA FARCITE CON L'UVETTA

GENTE
in cucina
sommario

6

18

38

43

57

RISOTTI DI MARE

AGRODOLCE

CONIGLIO

FLAN DI VERDURE

DOLCI CON L'UVETTA

UNA GUSTOSA SINFONIA DI SAPORI
I risotti di mare aprono nel migliore dei modi il nostro menu. Poi le sorprendenti ricette in agrodolce, il coniglio e i flan di verdure. Il finale è nel segno dei dolci con l'uvetta.

RISOTTI DI MARE
la fantasia incontra l'eleganza

Con piselli e capesante

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano * 8 capesante sgusciate * 200 g di piselli sgranati (freschi o surgelati) * 1 cipolla * 1 l di brodo vegetale * 40 g di grana padano grattugiato * Vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le capesante e asciugatele con carta da cucina. Fatele scottare un minuto per lato in un tegame con una noce di burro, a fuoco alto. Salatele, toglietele e tenetele da parte in caldo. Nello stesso tegame, fate appassire la cipolla spellata e tritata con un filo d'olio. Unite i piselli e lasciate insaporire. Versate il riso, tostatelo qualche istante e sfumate con il vino, lasciando evaporare l'alcol. Iniziate ad aggiungere il brodo bollente, un mestolo per volta, e portate il riso a cottura. Fuori dal fuoco, unite una noce di burro e il grana, mescolate, regolate di sale e pepate. Disponete le capesante sul riso, mettete il coperchio e fate riposare 2 minuti prima di servire.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Arborio * 500 g di vongole * 1 l di brodo vegetale * 1 mazzetto di finocchietto * 1 limone * 1 spicchio d'aglio * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate le vongole e mettetele a bagno un'ora in acqua con una manciata di sale grosso. Scaldate in un tegame l'aglio, schiacciato, con un filo d'olio e 2 rametti di finocchietto. Unite le vongole, coprite e fatele aprire. Sgocciolatele e filtrate il liquido di cottura. Sgusciate le vongole, tranne alcune per la decorazione, e tenetele in un piatto coperte a filo con poco brodo. Pulite il tegame delle vongole da eventuali residui e fatevi tostare il riso, con un filo d'olio. Portatelo a cottura aggiungendo prima il liquido delle vongole, poi man mano il brodo caldo. Lavate il limone e grattugiate la scorza sul risotto, fuori dal fuoco. Unite tutte le vongole, un filo d'olio e mescolate. Regolate di sale e servite con ciuffi di finocchietto.

Alle vongole e finocchietto

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Preparatevi a gustare piatti sopraffini con pesce, crostacei e molluschi. Formidabile il mix di salvia, seppie e grana padano

RISOTTI DI MARE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso integrale * 200 g di gamberi * 100 g di funghi porcini * 1 scalogno * 1 gambo di sedano * 80 g di salsiccia secca piccante * 150 ml di vino bianco * 1 l di brodo di pollo * 2 cucchiai di grana padano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Peperoncino in polvere * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate i gamberi conservando le teste, privateli del filo nero e lavate tutto. Spellate lo scalogno, mondate il sedano, tritateli e rosolateli in un tegame con le teste dei gamberi, olio e peperoncino. Eliminate le teste e unite la salsiccia a dadini e il riso. Fate tostare e sfumate con il vino. Proseguite la cottura aggiungendo man mano il brodo caldo. Pulite e affettate i funghi. Uniteli al riso a circa metà cottura (dopo 15 minuti). A parte, spadellate i gamberi con un filo d'olio. Aggiungeteli al riso col loro fondo, rigirate e spegnete. Regolate di sale, pepate, unite una noce di burro e mescolate. Servite con il prezzemolo tritato e il grana.

Integrale mare e monti

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

Salvia e seppie

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 300 g di seppie piccole pulite * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di salvia * 2 cucchiai di grana padano grattugiato * 80 ml di vino bianco * 1 l di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le seppie e separate sacche e tentacoli. In un tegame appassite cipolla e aglio, spellati e tritati, con 5-6 foglie di salvia. Fatevi saltare le seppie 3 minuti e sfumate con il vino. Tenete da parte le seppie e versate il riso. Insaporitelo nel fondo e portatelo a cottura bagnando via via con il brodo bollente. Riunite le seppie negli ultimi 2-3 minuti di cottura. Fuori dal fuoco, regolate di sale, pepate, mantecate con poco burro e servite con il grana.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 12 capesante sgusciate * 1 scalogno * 2 cm di zenzero fresco * 1 l di brodo vegetale * 100 ml di vino bianco * Peperoncino in polvere * Burro * Sale

Lavate le capesante e separate le noci (bianche) e i coralli (arancioni). Spellate e tritate lo scalogno, sbucciate e grattugiate lo zenzero e fateli appassire in un tegame con una noce di burro. Tritate i coralli con un coltello, uniteli nel tegame e fate insaporire. Versate il riso e fatelo tostare un minuto. Sfumate con il vino e fate evaporare l'alcol. Portate a cottura versando man mano il brodo caldo. Intanto, asciugate bene le capesante e rosolatele un minuto per lato in una padella, a fuoco vivo, con una noce di burro. Salatele e tenetele da parte, lasciando il condimento nella padella. Togliete il riso dal fuoco, regolate di sale e versate il fondo di cottura delle capesante. Mescolate e servite il risotto formando piccole torrette, ognuna guarnita con una capasanta rosolata.

Con noci e coralli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Ai bianchetti e carciofi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 200 g di bianchetti * 2 carciofi * 1 limone * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 l di brodo vegetale * Noce moscata * Vino bianco * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i carciofi e tagliateli a lamelle, tuffandole in acqua e succo del limone. Lavate i bianchetti e metteteli a bagno in acqua con un cucchiaio di aceto. Tostate in un tegame il riso con un filo d'olio. Sfumate con il vino, unite i carciofi scolati, tranne 4 fettine, e fate insaporire. Portate a cottura versando il brodo caldo, un mestolo per volta. Intanto, friggete le fettine di carciofi tenute da parte in una padellina con un dito d'olio, scolatele su carta da cucina e salatele. Rosolate l'aglio spellato in una padella con un filo d'olio. Versate i bianchetti sgocciolati, saltate un minuto, spegnete e unite i pesciolini al riso, 2 minuti prima di fine cottura, con una grattugiata di noce moscata. Spegnete, regolate di sale, pepate e servite con il prezzemolo tritato e i carciofi fritti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano * 500 g di cuori di mare * 300 g di gamberi * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 80 ml di vino bianco * 1 l di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i cuori di mare e metteteli a bagno un'ora in acqua con una manciata di sale grosso. Scolateli e fateli aprire in un tegame, con il coperchio, con un filo d'olio, l'aglio schiacciato e il vino. Sgocciolateli e filtrate il liquido. Sgusciate parte dei molluschi e teneteli tutti in piatto, bagnati con poco brodo. Sgusciate i gamberi lasciando le codine, privateli del filo nero e lavateli. Ripulite il tegame delle conchiglie, saltatevi un minuto i gamberi, con un filo d'olio, levateli e fatevi appassire la cipolla, spellata e tritata. Versate il riso, fate tostare e iniziate a versare il liquido dei molluschi e il brodo caldo, portandolo a cottura.
A 2 minuti dal termine riunite molluschi, gamberi e regolate di sale. Fuori dal fuoco, unite il prezzemolo tritato, una noce di burro e mescolate per mantecare.

Con cuori e gamberi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Scorfano e calamaretti

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 1 testa di scorfano * 300 g di calamaretti puliti * 1 zucchina * 2 carote * 1 cipolla * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 200 g di pomodorini ciliegia * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale

Pulite e tagliate a tocchi la cipolla e una carota. Fatele rosolare in una casseruola con un filo d'olio e l'alloro. Unite la testa del pesce, ben lavata, fate insaporire, bagnate con 1,5 litri d'acqua e portate a bollore. Fate sobbollire 30 minuti, filtrate il brodo e regolate di sale. Mondate lo scalogno, raschiate la carota rimasta, puliteli e tritateli. Rosolateli in un tegame con un filo d'olio. Unite la zucchina, lavata e tagliata a filetti, versate il riso e tostatelo. Portate a cottura bagnando con il brodo di scorfano caldo. Intanto, appassite in una padella i pomodorini, lavati e schiacciati, con un filo d'olio e l'aglio spellato. Unite i calamaretti sciacquati e fate saltare 2 minuti. Riversate questo intingolo nel risotto, mescolate un minuto e spegnete. Regolate di sale, unite un filo d'olio, rigirate e servite con il prezzemolo tritato e l'erba cipollina.

Ai pistacchi e gamberoni

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Arborio * 300 g di gamberoni * 1 scalogno * 2 cucchiai di granella di pistacchi * 80 ml di vino bianco * 1 l di brodo vegetale * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di germogli freschi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate metà dei gamberoni, incideteli tutti sul dorso, privateli del filo nero e lavateli. Spellate lo scalogno, tritatelo e fatelo appassire in un tegame con un filo d'olio. Aggiungete i gamberoni con il guscio e, dopo un minuto, quelli sgusciati. Saltate ancora 3 minuti, salate, pepate e tenete da parte i crostacei. Tostate nel tegame il riso, sfumate con il vino e fate evaporare. Portate a cottura bagnando via via con il brodo caldo. Verso fino cottura unite i pistacchi, tutti i gamberoni, e il prezzemolo tritato. Regolate di sale, spegnete e completate con pepe, un filo d'olio e i germogli, sciacquati e asciugati.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano * 200 g di polpa di granchio al naturale * 1 pomodoro * 1 scalogno * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 cucchiai di succo di limone * 1 l di brodo di pesce * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate il pomodoro in acqua bollente, pelatelo, privatelo di semi e acqua e tagliatelo a dadini. Fate appassire in una casseruola lo scalogno spellato e tritato con un filo d'olio. Unite il pomodoro e mescolate un minuto. Versate il riso e fate insaporire qualche istante. Sfumate con il vino e lasciate evaporare l'alcol. Portate a cottura versando via via il brodo caldo. Unite, a 2 minuti da fine cottura, la polpa di granchio scolata dal liquido di conservazione e sminuzzata. Spegnete, regolate di sale, pepate e aggiungete il succo di limone e una noce di burro. Mescolate per mantecare e completate con il prezzemolo tritato.

Con polpa di granchio

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

RISOTTI DI MARE

Verdure e mazzancolle

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso integrale * 200 g di mazzancolle sgusciate * 1 zucchine * ½ peperone rosso * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * ½ bicchiere di vino bianco * 1 l di brodo vegetale * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di basilico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private le mazzancolle del filo nero, lavatele e saltatele 2 minuti in un tegame con un filo d'olio. Tenetele da parte. Nello stesso tegame, con poco olio, appassite lo scalogno, spellato e tritato, e l'aglio non sbucciato. Unite la zucchina e il peperone, mondati e tagliati a filetti sottili. Salate e rosolate 10 minuti. Togliete gli ortaggi, teneteli da parte e tostate nel tegame il riso. Sfumate con il vino, fate evaporare l'alcol e portate a cottura versando via via il brodo bollente. A metà tempo (dopo circa 15 minuti) riunite le verdure. Quando mancano 2 minuti al termine rimettete nel tegame i crostacei e rigirate. Spegnete, regolate di sale, pepate, unite prezzemolo e basilico tagliuzzati, una noce di burro e mescolate per mantecare il risotto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano * 4 filetti di branzino * 180 g di fagiolini * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 rametto di rosmarino * 1 l di brodo vegetale * 1 limone * 80 ml di vino bianco * Peperoncino in fiocchi * Paprica dolce * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i fagiolini e lessateli 8 minuti in acqua bollente salata. Appassite in un tegame la cipolla, spellata e tritata, con peperoncino e olio. Versate il riso e fatelo tostare. Sfumate con il vino e portate a cottura unendo via via il brodo caldo. Intanto, private i filetti di pesce di eventuali lische e squame. Conditeli con poca paprica e sale e rosolateli 5 minuti dalla parte della pelle in una padella, con un filo d'olio e il rosmarino, finché la polpa è opaca. Toglieteli, teneteli in caldo e ripassate nella padella i fagiolini a pezzetti. Uniteli al riso, con il loro fondo, verso fine cottura. Lavate il limone e grattugiate la scorza sul riso. Regolate di sale e spegnete. Unite una noce di burro e mescolate per mantecare. Servite il risotto con i filetti di pesce e una guarnizione a piacere.

Fagiolini e branzino

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

RISOTTI DI MARE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 200 g di filetti di salmone * 2 carote * 1 scalogno * 1 l di brodo vegetale * 80 ml di vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate le carote, affettatele a rondelle e cuocetele a vapore. Private il salmone di pelle e lische, tagliatelo a dadini e scottateli 30 secondi per lato in un tegame, con un filo d'olio. Salateli, pepateli e teneteli da parte in caldo. Fate appassire nel tegame lo scalogno, spellato e tritato. Versate il riso, fate tostare, sfumate con il vino e fate evaporare l'alcol. Portate a cottura versando poco per volta il brodo caldo e unendo, verso fine cottura, qualche fettina di carota. Regolate di sale, spegnete, unite una noce di burro e mescolate. Posate sul risotto i dadini di salmone, mettete il coperchio e fate riposare 2 minuti. Servite il risotto con il salmone e le carote.

Con carote e salmone

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Al basilico e conchiglie

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Arborio * 500 g di cuori di mare * 1 carota * ½ gambo di sedano * ½ cipolla * ½ spicchio d'aglio * 1 zucchina * 1 mazzetto di basilico * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 l di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete i cuori di mare un'ora a bagno in acqua con una manciata di sale grosso. Scolateli e fateli aprire in una padella con un filo d'olio. Sgocciolateli, filtrate il liquido e sgusciate le conchiglie, lasciandone alcune intere per decorare. Mettetele in una ciotola, bagnate con poco brodo. Mondate e tritate carota, sedano, cipolla e aglio. Fateli appassire in un tegame con un filo d'olio. Unite il riso, fatelo tostare e aggiungete la zucchina, pulita e tagliata a dadini. Portate a cottura unendo via via prima il liquido dei molluschi, poi il brodo caldo. A 2 minuti dal termine, unite i molluschi e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepate. Spegnete, unite una noce di burro e mescolate per mantecare. Completate il risotto con abbondante basilico spezzettato.

AGRODOLCE

l'effetto sorpresa che rallegra il menu

Terrina di agnello

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g di coscia di agnello disossata * 1 cipolla * 2 cucchiai di uvetta * 80 ml di aceto di mele * 2 cucchiai di zucchero * 2 limoni * 1 ciuffo di prezzemolo * 500 ml di brodo di pollo * 3 fogli di gelatina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Riducete la carne a bocconcini e rosolateli in un tegame, a fuoco medio, con un filo d'olio, sale e pepe. Trasferiteli in una pirofila (conservate il tegame), irrorate con poco olio e infornate 30 minuti a 200º. Mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida e ammollate la gelatina in acqua fredda. Spellate e affettate la cipolla. Fatela appassire 10 minuti nel tegame della carne. Versate il brodo e il succo di 1 limone, raschiate il fondo e fate sobbollire 10 minuti. Unite l'aceto, lo zucchero e fate evaporare. Unite l'uvetta, la gelatina strizzata e mescolate per scioglierla. Sfornate la carne e versate nel tegame il sugo che si è formato nella pirofila. Dividete la carne in 4 cocotte e coprite con il brodo e il prezzemolo tritato. Fate raffreddare e passate in frigo 2 ore. Togliete dal frigo 10 minuti prima di servire con la scorza del limone rimasto, ben lavato, ridotta a filetti.

Ratatouille con patate

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di patate * 3 zucchine * 1 cipolla rossa * 1 peperone giallo * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 4 cetriolini sott'aceto * 1 cucchiaio di zucchero di canna * 2 cucchiai di aceto di mele * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale

Pelate le patate, tagliatele a dadini e scottateli in acqua bollente salata 5 minuti. Spellate la cipolla, mondate le zucchine e il peperone e riduceteli a pezzetti. Fateli saltare 10 minuti in una padella con un filo d'olio. Unite le patate, i capperi, i cetriolini a fettine e regolate di sale. Cospargete con lo zucchero, versate l'aceto e portate a cottura in altri 10-15 minuti, lasciando gli ortaggi croccanti. Completate con la menta tagliuzzata.

È il sapore intrigante che si ottiene mescolando ingredienti zuccherini e aciduli. Un trionfo sia con la carne sia con il pesce

Caponata di melanzane

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 melanzane viola * 1 cipolla * 2 cucchiai di passata di pomodoro * 30 g di zucchero * 30 ml di aceto bianco * 1 ciuffo di menta * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate a dadi le melanzane, tagliatele, mettetele in un colapasta, cospargetele con una manciatina di sale grosso e fate riposare 30 minuti. Sciacquatele sotto un filo di acqua corrente, strizzatele leggermente e tamponatele bene con carta da cucina. Friggetele poche per volta in una padella, con un dito di olio caldo, scolandole via via su carta da cucina. Eliminate l'olio di frittura e fate appassire nella padella, con un filo di olio nuovo, la cipolla spellata e affettata. Aggiungete le melanzane e fate insaporire. Spolverizzate con lo zucchero, sfumate con l'aceto e lasciate evaporare. Unite la passata, regolate di sale e cuocete una decina di minuti. Completate con alcune foglie di menta e basilico tagliuzzate e servite la caponata a piacere calda, tiepida o a temperatura ambiente.

Verza marinata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 piccola verza * 150 g di pancetta a cubetti * 80 g di uvetta * 200 g di zucchero * 5 chiodi di garofano * 800 ml di aceto di mele * 2 cucchiaini di miele * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe in grani

Portate a bollore in una casseruola 650 ml di acqua con 750 ml di aceto, lo zucchero, una presa di sale, qualche grano di pepe e i chiodi di garofano. Lasciate sobbollire finché lo zucchero è sciolto, spegnete e fate intiepidire. Pulite la verza, dividetela in 4 spicchi, immergeteli nella marinata, coprite, fate raffreddare e passate in frigo almeno 5 ore, o tutta una notte. Mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida. Scolate la verza, asciugatela con carta da cucina e tagliatela a striscioline. Rosolate la pancetta in un ampio tegame finché il grasso inizia a sfrigolare. Unite un filo d'olio, la verza, l'uvetta scolata e fate appassire 15 minuti. Stemperate in una ciotolina il miele con l'aceto rimasto e un filo d'olio. Versate la salsina nella padella e fate insaporire. Regolate di sale e completate con il prezzemolo tritato e una macinata di pepe.

Polpette di seitan

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di seitan * 150 g di nocciole * 1 cucchiaio di burro di arachidi * ½ bicchiere di vino bianco * 2 cucchiai di aceto di mele * 1 cucchiaio di zucchero di canna * 1 limone * 2 rametti di mirto * Farina di riso * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tritate le nocciole nel mixer, sminuzzate finemente al coltello il seitan e mescolateli in una terrina con il burro di arachidi e la scorza grattugiata del limone, ben lavato. Regolate di sale e pepate. Formate le polpette e passatele nella farina di riso. Rosolatele a fuoco dolce in una padella, con un filo d'olio e il mirto, rigirandole su tutti i lati. Sfumate con il vino e cuocete 10-12 minuti unendo, se necessario, poca acqua calda. Eliminate il mirto, spolverizzate con lo zucchero, spruzzate con l'aceto e lasciate evaporare a fuoco medio. Spegnete e servite, irrorando con il fondo di cottura e decorando a piacere con mirto fresco.

Straccetti d'anatra

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 petto d'anatra * 1 cipollotto * 80 g di germogli di soia * 1 cucchiaino di miele * 2 cucchiai di salsa di soia * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private l'anatra della pelle e riducetela a fettine sottili. Mondate il cipollotto, tritatelo e fatelo appassire in una padella con un filo d'olio. Unite la carne e fatela rosolare 5 minuti. Aggiungete la salsa di soia, il miele e fate insaporire altri 5-6 minuti. Regolate di sale, pepate e servite l'anatra con i germogli di soia, sciacquati e asciugati, e prezzemolo a piacere.

Insalata di cozze tiepida

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di cozze pulite * 1 peperone rosso * 1 cipolla * 1 cucchiaio di zucchero * 80 ml di aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Privatele cozze delle barbe, lavatele e fatele aprire in una padella con la cipolla, spellata e affettata, e un filo d'olio. Sfumate con l'aceto e fate evaporare. Intanto, pulite il peperone e tagliatelo a dadini. Sgocciolate le cozze, lasciando la cipolla nella padella, e unite il peperone. Regolate di sale, unite lo zucchero e fate saltare 10 minuti. Aggiungete il prezzemolo tritato e spegnete. Sgusciate intanto i molluschi e serviteli sulle verdure tiepide.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 noci di capesante * 2 spicchi d'aglio * ½ cucchiaino di zucchero * 1 cucchiaio di aceto bianco * 1 cucchiaio di pepe verde in salamoia * 2 rametti di rosmarino * 4 rametti di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Riscaldate un filo d'olio in una padella con un rametto rosmarino, 2 di timo e gli spicchi d'aglio non spellati. Eliminate rosmarino e timo, unite le capesante e fatele rosolare 30 secondi per lato a fuoco vivo. Salatele, pepatele e tenetele da parte in caldo. Versate nella padella l'aceto e lo zucchero e fate sobbollire un paio di minuti. Aggiungete il pepe verde e lasciate insaporire qualche istante. Riunite nella padella le capesante, rigiratele nel condimento un altro minuto, spegnete e servite con il rosmarino e il timo rimasti, a ciuffetti.

Capesante al pepe verde

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Maiale con le prugne

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

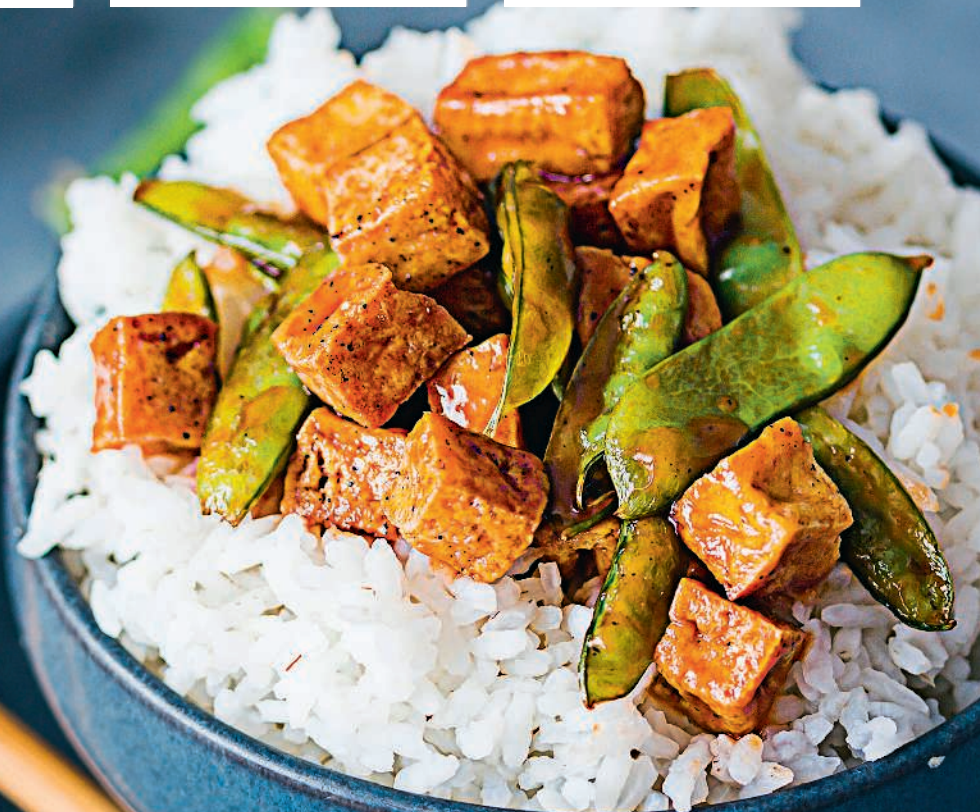
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g di lonza di maiale * 4 prugne rosse * 1 cipollotto * 1 cucchiaio di miele * 30 g di zucchero di canna * 1 cucchiaino di amido di mais * 50 ml di aceto di mele * 2 cucchiai di salsa di soia * 1 cucchiaino di aglio in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate a bocconcini la carne e mescolatela in una ciotola con metà salsa di soia, un cucchiaio di aceto e l'aglio in polvere. Coprite e fate marinare 2 ore. In una ciotolina, stemperate il miele con l'aceto e la soia rimasti, lo zucchero e un pizzico di sale. Sciogliete l'amido in 100 ml d'acqua, uniteli alla salsa e rigirate. Rosolate i bocconcini di maiale in una padella, con un filo d'olio, dorandoli da tutti i lati. Toglieteli e unite nella padella le prugne lavate, private dei noccioli e tagliate a spicchi. Fate saltare 2 minuti, togliete le prugne e versate la salsa. Portate a bollore e lasciate addensare qualche minuto. Riunite il maiale e le prugne, mescolate e fate insaporire 5 minuti. Regolate se occorre di sale e servite con il cipollotto, pulito e tagliato a tocchetti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tofu * 200 g di riso * 100 g di taccole * 1 spicchio d'aglio * 1 cm di zenzero fresco * 50 ml di succo d'ananas * 50 ml di salsa di soia * 25 di aceto di riso o di mele * 1 cucchiaino di farina * ½ cucchiaino di aglio in polvere * Peperoncino in polvere * Amido di mais * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Tagliate il tofu a dadini e asciugateli con carta da cucina. Mescolate un paio di cucchiaiate di amido con una presa di sale e una macinata di pepe, rotolatevi i dadini di tofu e disponeteli su una teglia, rivestita carta da forno oliata, senza sovrapporli. Irrorateli con poco altro olio e infornate 15-20 minuti a 200°, finché sono dorati. Nel frattempo, lessate il riso in acqua salata. In una ciotolina, stemperate la farina con la soia e l'aceto. Unite l'aglio in polvere, una presa di peperoncino e mescolate. Lavate le taccole e saltatele in una padella con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio non spellato e lo zenzero, sbucciato e grattugiato. Dopo 5 minuti versate la salsa e fate sobbollire 2-3 minuti, finché si addensa. Aggiungete il tofu e lasciate insaporire un minuto. Servite con il riso.

Tofu in salsa all'ananas

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

AGRODOLCE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 filetto di maiale * 1 cipolla rossa * 250 g di ananas pulito * 1 arancia * 180 ml di succo di ananas * 50 g di zucchero di canna * 80 g di miele * 80 ml di aceto di riso o aceto bianco * 60 ml di salsa di soia * 1 cucchiaio di ketchup * 1 cucchiaio di amido di mais * ½ di cucchiaino di aglio in polvere * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Ungete il filetto con un filo d'olio, pepatelo, disponetelo in una teglia e infornatelo 15 minuti a 220°. Fate appassire in una casseruola la cipolla, spellata e affettata, con un filo d'olio. Lavate l'arancia, grattugiate la scorza e mescolatela in una ciotolina con l'aceto, l'amido, il succo d'ananas, il miele, la soia, il ketchup, lo zucchero, l'aglio, una macinata di pepe e regolate di sale se occorre. Versate la salsa sulla cipolla, portate a bollore e fate addensare 10 minuti. Unite l'ananas a pezzetti e spegnete. Versate metà della salsa sul filetto e ripassate in forno 10 minuti. Sfornate, coprite con alluminio e fate riposare 10 minuti. Servite a fette, con la salsa rimasta.

Filetto glassato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Cavolini allo zenzero

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
750 g di cavolini di Bruxelles * 1 carota * 1 cipollotto * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato * 120 ml di succo di ananas * 2 cucchiai di salsa di soia * 2 cucchiai di sciroppo d'acero * 2 cucchiai di aceto di riso o aceto bianco * 1 cucchiaio di amido di mais * ½ cucchiaino di concentrato di pomodoro * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate i cavolini e scottateli 5 minuti in acqua salata. Intanto, mescolate in una ciotola il succo d'ananas con l'amido, la soia, l'aceto, lo sciroppo d'acero, l'aglio spellato e tritato, lo zenzero, il concentrato e una presa di peperoncino. Spellate e tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo d'olio. Unite la carota, mondata e affettata a rondelle, e il cipollotto, pulito e tagliato a pezzetti. Fate insaporire, aggiungete i cavolini e cuocete 10 minuti, mescolando spesso, finché le verdure sono rosolate ma ancora croccanti. Versate nella padella la salsa, mescolate e cuocete altri 5 minuti finché si addensa. Spegnete e servite subito.

CONIGLIO *il rustico diventa raffinato*

Cosce al sidro

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di coniglio * 150 g di funghi champignon * 3 carote * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 500 ml di sidro * 2 foglie di alloro * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate le carote, mondate il sedano, pulite i funghi e tagliateli a fettine sottili. Spellate e affettate la cipolla. Fate rosolare su tutti i lati le cosce di coniglio, in un tegame, con un filo d'olio, alloro e timo. Salate, pepate e mettete da parte. Nello stesso tegame, fate appassire la cipolla. Aggiungete carote, sedano, funghi e rosolate 5 minuti. Salate gli ortaggi e toglieteli, lasciando solo l'alloro ed eliminando il timo. Riunite le cosce di coniglio e sfumate con il sidro, staccando bene il fondo. Bagnate con mezzo bicchiere d'acqua e lasciate sobbollire a tegame semicoperto per circa un'ora. Riunite gli ortaggi e terminate la cottura in altri 15 minuti circa. Regolate di sale e pepe e servite, a piacere con timo fresco.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 coniglio (circa 1,4 kg) * 2 carote * 2 zucchine * 1 gambo di sedano * 1 cipolla * 1 ciuffo di salvia * 20 g di gelatina in fogli * Sale

Mondate e tagliate a grossi pezzi carote, sedano e cipolla. Metteteli in una casseruola capace con acqua abbondante. Portate a bollore, immergete il coniglio e lessatelo per un'ora e 20 minuti. Salate, unite le zucchine lavate e terminate la cottura in altri 10 minuti circa. Scolate il coniglio e filtrate il brodo, conservando le verdure. Disossate la carne e fate raffreddare. Mettete la gelatina ammollo in acqua fredda. Sfilacciate la polpa di coniglio, tagliate le verdure a tocchetti e alternateli a strati in uno stampo da plum cake, rivestito di pellicola lasciata sbordare. Scaldate un litro di brodo con la salvia e scioglietevi la gelatina strizzata, mescolando per scioglierla. Versate il brodo nello stampo, fino a coprire gli ingredienti, richiudete con la pellicola che sborda, lasciate raffreddare e passate in frigo almeno 3-4 ore prima di servire.

Terrina in gelatina

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora 30 minuti

Una carne bianca delicata che si declina in tanti piatti della tradizione. Si presta a diverse cotture, dagli umidi alle fritture, dagli arrosti ai ragù

Cotolette al sugo

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 piccole cosce di coniglio * 100 g di sedano rapa * 1 carota * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 1 ciuffo di salvia * 1 uovo * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Passate le cosce di coniglio nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Mondate e tritate sedano, carota e cipolla. Fate rosolare il trito in una padella con un filo d'olio e la foglie di salvia. Sbucciate il sedano rapa, tagliatelo a dadini e unitelo al soffritto. Salate, pepate e cuocete 15-20 minuti bagnando se occorre con poca acqua calda. Nel frattempo, friggete le cosce di coniglio in una padella con 2 dita di olio caldo, a fuoco moderato, per circa 20 minuti finché sono dorate e la polpa è tenera. Scolatele su carta da cucina e servitele con il sughetto.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 coniglio a pezzi (circa 1,4 kg) * 4 fette di pancetta * 2 mele * 2 cipolle * 1 mazzetto aromatico (prezzemolo, timo, alloro) * 125 ml di panna acida o yogurt * 250 ml di sidro * 2 cucchiai di Calvados * 250 ml di brodo di pollo * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Infarinate i pezzi di coniglio e fateli rosolare da tutti i lati in una casseruola con un filo d'olio. Sgocciolateli e teneteli da parte. Unite nella casseruola una noce di burro e fate appassire le cipolle, spellate e affettate, con la pancetta a tocchetti. Riunite la carne, aggiungete le erbe, sale, pepe e fate insaporire. Sfumate con il Calvados, fate evaporare l'alcol e versate il sidro e il brodo.
Portate a bollore, coprite e cuocete a fuoco dolce fino per circa un'ora e 15 minuti. Sgocciolate il coniglio e tenetelo in caldo in un piatto, coperto con alluminio. Scartate le erbe aromatiche e addensate il fondo a fuoco alto fino a ridurlo di circa la metà. Aggiungete le mele pulite e tagliate a fettine e fatele insaporire qualche istante.
Versate la panna acida (o lo yogurt), mescolate, regolate di sale e pepe e spegnete. Servite il coniglio con le mele e la salsa.

Casseruola con le mele

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora 50 minuti

Spezzato alla senape

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di coniglio a pezzi * 2 scalogni * 60 g di senape all'antica * 120 ml di panna fresca * 120 ml di vino bianco * 1 ciuffo di timo * Burro * Sale

Rosolate i pezzi di coniglio in una casseruola con una noce di burro. Metteteli da parte e, nella stessa casseruola, fate appassire gli scalogni, spellati e tritati. Sfumate con il vino bianco e fate evaporare l'alcol. Stemperate nel fondo la senape, unite il timo, un filo d'acqua e portate a bollore. Riunite i pezzi di coniglio, rigirateli nella salsa, regolate di sale, coprite e cuocete a fuoco lento per circa 45 minuti. Trasferite la carne su un piatto e coprite con alluminio. Fate ridurre la salsa, aggiungete la panna, mescolate e spegnete. Servite il coniglio con la salsa alla senape e timo fresco a piacere.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 sella di coniglio a pezzi * 50 g di pancetta a fettine * 250 g di patate * 1 scalogno * 100 ml di latte * 150 ml di brodo vegetale * 1 rametto di rosmarino * 1 foglia d'alloro * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Avvolgete i pezzi di sella nelle fettine di pancetta e legateli con qualche giro di spago, per tenerli in forma. Sistemateli in una teglia, condite con un filo d'olio, sale, pepe, peperoncino e un trito fine di rosmarino. Infornate 30-35 minuti a 180°. Intanto, rosolate in un tegame la cipolla, spellata e tritata, con olio e alloro. Aggiungete le patate, spellate e tagliate a dadini, e fate insaporire. Bagnate con latte e brodo e cuocete 20 minuti, finché le patate sono molto tenere. Regolate di sale, pepate, eliminate l'alloro e frullate con un mixer a immersione (a piacere, potete passare la crema al setaccio). Servite la sella sulla crema di patate e, a piacere, rosmarino fresco.

Sella in crema di patate

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

Filetti in crosta

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 filetti di coniglio * 1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 100 g di pancetta a fettine * 1 uovo * 1 ciuffo di salvia * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Srotolate la sfoglia su una placca, lasciandola sulla sua carta da forno. Salate e pepate leggermente i filetti di coniglio, avvolgeteli nelle fettine di pancetta e sistemateli sulla sfoglia, nel senso della lunghezza. Spennellate i filetti con un velo d'olio, unite qualche foglia di salvia e chiudete la sfoglia sulla carne, sigillando bene i bordi. Spennellate la superficie con l'uovo, sbattuto con poco latte, e infornate a 200° per circa 30 minuti.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 coniglio a pezzi (circa 1,4 kg) * 100 g di funghi champignon * 1 carota * 1 gambo di sedano * 1 cipolla * 300 g di polpa di pomodoro * ½ bicchiere di vino bianco * 1 ciuffo di rosmarino * 1 ciuffo di timo * Brodo vegetale * Sale e pepe

Mondate sedano, carota e cipolla, tritateli finemente e rosolateli in una casseruola con un filo d'olio, timo e rosmarino. Unite i pezzi di coniglio e fateli colorire su tutti i lati. Sfumate con il vino, lasciate evaporare l'alcol ed eliminate le erbe. Versate il pomodoro e bagnate con un mestolo di brodo. Cuocete a fuoco dolce per circa 40 minuti, aggiungendo altro brodo se occorre. Unite i funghi, puliti e tagliati a fettine. Regolate di sale, pepate e cuocete per altri 20 minuti circa. Servite a piacere con erbe fresche.

Pentola provenzale

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora 20 minuti

Rollé con frittata

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 coniglio disossato * 100 g di cipolline pelate * 3 uova * 100 g di prosciutto cotto affumicato * 100 g di fontina * ½ bicchiere di vermouth * Brodo vegetale * 1 rametto di rosmarino * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbattete le uova in una ciotola con qualche ago di rosmarino tritato, sale e pepe. Versate il composto in una padella con un filo d'olio caldo e cuocete la frittata un paio di minuti per lato. Scolatela su carta da cucina. Allargate il coniglio su un tagliere. Salate e pepate la carne leggermente, disponetevi la frittata, la fontina a scagliette, il prosciutto e arrotolate. Legate l'arrosto con qualche giro di spago da cucina. Rosolatelo in un tegame con un filo d'olio, girandolo su tutti i lati. Unite le cipolline pulite, fate insaporire, sfumate con il vermouth e lasciate evaporare l'alcol. Bagnate con un filo di brodo e cuocete 45 minuti coperto, a fuoco medio, unendo se serve altro brodo. Verso fine cottura, regolate di sale e pepate. Servite il rollé con le cipolline.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 kg di patate farinose * 500 g di polpa di coniglio disossata * 1 cipolla rossa * 1 carota * 1 gambo di sedano * 500 g di polpa di pomodoro * 1 bicchiere di vino bianco * 1 ciuffo di salvia * 1 limone * 1 uovo * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate le patate in acqua salata, scolatele e passatele, raccogliendo la purea sul piano infarinato. Unite l'uovo, poca farina e impastate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate tanti rotolini spessi un pollice, tagliateli a tronchetti di un paio di cm, passateli su un rigagnocchi e disponeteli su un vassoio infarinato. Tagliate la polpa di coniglio a bocconcini. Mondate e tritate cipolla, sedano e carota. Fateli soffriggere in un tegame con un filo d'olio e la salvia. Aggiungete la carne e rosolate a fuoco vivo. Sfumate con il vino, fate evaporare l'alcol, versate il pomodoro, salate e pepate. Lavate il limone, ricavate qualche filetto di scorza e unitelo alla salsa. Cuocete a fuoco dolce e coperto per circa 30 minuti bagnando, se occorre, con poca acqua. Spegnete e versate il ragù in una terrina. Portate a bollore in una pentola abbondante acqua salata. Tuffatevi gli gnocchi e, quando salgono a galla, scolateli con un mestolo forato, trasferiteli nel sugo e rigirate delicatamente. Pepate e servite, decorando a piacere con salvia fresca.

Gnocchi al ragù rustico

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora 15 minuti

Pasticcio ai pistacchi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 rotoli di pasta brisée pronta * 1 sella di coniglio disossata (circa 600 g) * 150 g di mortadella a fette spesse * 80 g di pistacchi spellati * 2 uova * Latte * Burro * Sale e pepe

Tritate velocemente la carne e la mortadella nel mixer, senza sminuzzarle troppo. Mescolatele in una terrina con qualche fiocchetto di burro, un uovo sbattuto e i pistacchi. Regolate se occorre di sale e pepate. Stendete una sfoglia di brisée in uno stampo, lasciandola sulla sua carta da forno. Bucherellate il fondo e disponetevi il composto di carne. Chiudete con la seconda sfoglia, sigillando bene i bordi. Praticate con uno spiedino alcuni fori sulla superficie della pasta, per far sfiatare il vapore in cottura. Spennellate la brisée con l'uovo rimasto, sbattuto con poco latte, e infornate a 200°. Dopo 5 minuti, abbassate la temperatura del forno a 180° e cuocete per circa un'ora e 15 minuti: se la superficie del pasticcio scurisce troppo, copritela con alluminio. Sfornate il pasticcio e fatelo riposare qualche minuto prima di servirlo in tavola.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di filetti di coniglio * 150 g di yogurt greco * 2 cucchiai di miscela di spezie tandoori * 1 cucchiaio di succo di limone * 1 spicchio d'aglio * 1 cm di zenzero fresco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate i filetti di coniglio a bocconcini. Mescolate in una terrina lo yogurt con la miscela di spezie tandoori, il succo limone, un filo d'olio e un pizzico di sale. Unite l'aglio e lo zenzero, spellati e grattugiati. Immergete i bocconcini di coniglio, coprite e fate marinare in frigo almeno 3 ore (o tutta una notte). Sollevate i bocconcini dalla marinata e, senza sgocciolarli, infilateli sugli spiedini. Adagiateli su una placca, rivestita di carta da forno. Irrorate con un filo d'olio e cuocete a 200° per circa 20 minuti, girando gli spiedini a metà cottura. Guarnite a piacere.

Spiedini tandoori

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

FLAN con le verdure il successo è assicurato

Zucchine e ricotta

Preparazione **20 minuti**
Tempo di cottura **1 ora**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 zucchine * ½ cipolla * 2 uova * 100 g di ricotta * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di pangrattato * 1 ciuffo di basilico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate la cipolla. Fatela appassire in padella con un filo d'olio. Unite le zucchine lavate e tagliate a dadini, sale, pepe e cuocete 15 minuti a fiamma bassa. Frullate le zucchine nel mixer per ottenere una crema e trasferitela in una ciotola. Aggiungete la ricotta setacciata, le uova, il parmigiano, il pangrattato e mescolate. Regolate se occorre di sale e pepate. Imburrate 6 stampini e riempiteli con il composto. Disponeteli in una teglia, aggiungete sul fondo un bicchiere d'acqua e cuocete a bagnomaria, in forno a 200°, per 35-40 minuti. Frullate le foglie del basilico con 3-5 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Sfornate, sformate i flan nei piatti, cospargeteli con il parmigiano e serviteli con l'olio al basilico.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
80 g di pomodori semi secchi, più quelli per la guarnizione * 1 yogurt * 300 ml di panna fresca * 1 uovo * 100 g di emmentaler * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Sale e pepe

Frullate i pomodori nel mixer. Mescolate in una ciotola l'uovo sbattuto con la panna e lo yogurt. Unite questa crema ai pomodori e frullate nuovamente per qualche istante. Grattugiate metà del formaggio e incorporatelo al composto. Regolate di sale e pepate. Versate il composto in 6 pirofiline imburrate e coprite con il formaggio rimasto, tagliato a scagliette sottili. Disponete le pirofiline in una teglia, versate sul fondo 2-3 dita d'acqua e cuocete i flan a bagnomaria, in forno a 150°, per 25-30 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire, guarnite con qualche strisciolina di pomodori, ciuffetti di prezzemolo e servite.

Ai pomodori semi secchi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Tortini e sformatini mescolano ortaggi, aromi e guarnizioni invitanti. In più, la consistenza soffice li rende golosi al momento dell'assaggio

FLAN DI VERDURE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di carote * 2 uova * 125 g di formaggio fresco spalmabile * 3 cucchiai di farina * 4 baccelli di cardamomo * 1 cucchiaio di semi di papavero * Pangrattato * Latte * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Raschiate le carote, affettatele e lessatele 10 minuti in acqua salata.

Scolatele e frullatele nel mixer, con qualche cucchiaio della loro acqua, per ridurle in purea. In una ciotola, incorporate alle carote le uova sbattute e il formaggio fresco. Unite la farina setacciata e diluite se occorre con 1-2 cucchiai di latte. Pestate in un mortaio i semi del cardamomo e aggiungeteli al composto.

Unite i semi di papavero, una grattugiata di noce moscata, una macinata di pepe e regolate il sale. Imburrate 6 stampini e cospargeteli di pangrattato. Dividetevi il composto di carote e infornate a 180° per 30 minuti. Fate intiepidire i flan e serviteli decorando, a piacere, con germogli freschi.

Speziati di carote

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Tortino saporito

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 peperone giallo * 1 carote * 1 melanzana piccola * 1 zucchine * ½ cipolla * 200 g di pomodori * 1 spicchio d'aglio * 200 g di robiola * 3 uova * Pangrattato * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate la carote, pulite melanzana, zucchina, peperone e tagliate tutto a dadini. Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una padella con un filo d'olio. Unite melanzane, carote, peperoni e cuocete 10 minuti. Aggiungete le zucchine, sale, pepe e cuocete 15 minuti. Spegnete e fate intiepidire. In una terrina, sbattete le uova, incorporate la robiola e aggiungete le verdure tiepide, amalgamando bene. Versate il composto in 6 stampini unti d'olio e spolverizzati di pangrattato. Infornate 30 minuti a 170°. Intanto, sbollentate i pomodori, spellateli, passateli al passaverdura e fate insaporire la passata 15 minuti in una padella con l'aglio spellato e schiacciato, olio, sale e pepe. Unite poco basilico tritato e spegnete. Sfornate, fate intiepidire i flan, sformateli e serviteli sulla passata, guarniti con basilico fresco.

FLAN DI VERDURE

Peperoni e grana

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 peperoni rossi * 2 uova * 500 ml di latte * 2 cucchiai di grana padano grattugiato * 25 g di farina * 25 g di burro, più quello per gli stampini * 1 ciuffo di timo * Noce moscata * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, metteteli in una teglia e infornateli a 180° per 30-40 minuti, girandoli ogni tanto, finché la buccia è annerita. Sfornate, coprite con alluminio e fate intiepidire, poi spellate i peperoni, puliteli e frullateli con qualche fogliolina di timo. Fate fondere il burro in una casseruola, versate la farina, fatela dorare un minuto mescolando, stemperate con il latte e cuocete la besciamella finché si addensa, rigirando spesso. Spegnete, unite il grana, regolate di sale e insaporite con pepe e noce moscata. Fate intiepidire e unite i peperoni frullati e le uova sbattute. Dividete il composto in 4 stampini, unti d'olio e cosparsi di pangrattato. Disponeteli in una teglia, versate sul fondo 2-3 dita d'acqua e cuocete a bagnomaria, in forno a 180°, per circa 25 minuti. Sfornate, fate intiepidire, sformate e guarnite a piacere.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di broccoli a cimette * 250 g di ricotta * 1 uovo * 4 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i broccoli e lessateli 8-10 minuti in abbondante acqua salata. Tenete da parte 6 cimette e frullate le altre nel mixer con la ricotta, il parmigiano, le uova e un pizzico di sale. Ungete d'olio 6 stampini a pareti lisce e spolverizzateli di pangrattato. Distribuite un po' di composto sul fondo, immergete le cimette tenute da parte, con i gambi verso l'alto, e colmate con il composto rimasto. Disponete gli stampini in una teglia, versate 2-3 dita d'acqua sul fondo e cuocete a bagnomaria, in forno a 180°, per circa 25 minuti. Sfornate e fate intiepidire qualche minuto prima di sformare i flan.

Cuore di broccoli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

FLAN DI VERDURE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di zucchine * 200 g di carote * 200 g di peperoni * 150 g di fagiolini * 150 g di piselli sgranati (freschi o surgelati) * 1 cipolla * 250 g di ricotta * 200 ml di yogurt * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * 50 g di pangrattato, più quello per gli stampini * 3 uova * 1 mazzetto di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate la cipolla. Lavate e mondate zucchine, fagiolini, carote, peperoni e tagliateli tutti e a dadini. Fate appassire la cipolla in un tegame con un filo d'olio. Aggiungete le verdure e i piselli, mettete il coperchio e fate stufare a fuoco dolce per circa 15 minuti. Salate, pepate e spegnete. Trasferite le verdure in una ciotola e fate raffreddare. Unite il parmigiano, il pangrattato, la ricotta, le uova sbattute, un po' di prezzemolo tritato e amalgamate. Ungete e cospargete di pangrattato 6 stampini e versatevi il composto. Infornate circa 25 minuti a 180°, finché i flan sono dorati. Intanto, tritate un ciuffo di prezzemolo e mescolatelo con lo yogurt, sale e pepe. Sfornate, fate intiepidire, sformate i flan e serviteli con la salsa e prezzemolo fresco.

Agli ortaggi misti

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Spinaci e germogli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di spinaci * 100 g di pomodorini ciliegia * 4 uova * 200 g di robiola * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * Pangrattato * Noce moscata * 1 ciuffo di basilico * 1 vaschetta di germogli freschi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli spinaci e fateli appassire 10 minuti in un ampio tegame coperto, a fuoco basso, con un filo d'olio e un pizzico di sale, rigirandoli spesso. Scolate gli spinaci dal liquido in eccesso, strizzateli e tritateli finemente. Amalgamateli in una ciotola con le uova sbattute e il parmigiano. Regolate se occorre di sale e insaporite con pepe e noce moscata. Dividete il composto in 4 stampini, unti d'olio e cosparsi pangrattato. Sistemateli in una teglia, versate sul fondo un bicchiere d'acqua e cuocete 25-30 minuti a bagnomaria, in forno a 180°. Intanto, lavate i pomodorini, tagliateli a metà, privateli di semi e acqua, tritateli e uniteli alla robiola insieme al basilico sminuzzato, olio, sale e pepe. Sfornate i flan, fateli intiepidire, sformateli e serviteli con la robiola, decorando con i germogli sciacquati e asciugati.

FLAN DI VERDURE

Barbabietola a sorpresa

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di barbabietole cotte a vapore * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 4 uova * 250 ml di latte * 25 g di farina * Burro * Sale

Fate fondere a fuoco dolce in un pentolino 20 g di burro. Versate la farina, fate dorare un minuto mescolando, stemperate con il latte e lasciate addensare la besciamella, rigirando spesso. Salatela, trasferitela in una ciotola e fate raffreddare. Incorporate le uova sbattute, il parmigiano e le barbabietole, tagliate a tocchetti. Dividete il composto in 4 vasetti imburrati, chiudeteli, disponeteli in una teglia, versate sul fondo 2-3 dita d'acqua e cuocete per circa 30 minuti a bagnomaria, in forno a 150°. Sfornate, fate intiepidire e servite i flan, aprendo i vasetti in tavola.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 melanzane * 150 g di spinaci * 200 g di carote * 1 cipolla * 2 uova * 200 g di ricotta * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate e affettate le carote. Spellate e tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con poco olio. Unite le carote, sale, pepe e cuocete 15 minuti versando poca acqua se occorre. Nel frattempo lavate gli spinaci e fateli appassire in un tegame, coperto, con olio e sale. Fate intiepidire carote e spinaci. Intanto, lavate le melanzane, tagliatele a fette (almeno 18), ungetele d'olio, grigliatele 10 minuti su una bistecchiera e salatele. Frullate le carote nel mixer, per ottenere una crema, e mescolatela in una ciotola con un uovo sbattuto e metà della ricotta e del parmigiano. Scolate e strizzate gli spinaci, strizzateli bene, frullateli e mescolateli con la ricotta, il parmigiano e l'uovo rimasti. Imburrate 6 stampini a pareti lisce e dritte. Disponetevi 6 fette di melanzane, il composto di spinaci, altre melanzane, il composto di carote e le melanzane rimaste (eventualmente, potete tagliarle a misura con un coppapasta). Sistemate gli stampini in una teglia, versate sul fondo 2-3 dita d'acqua e cuocete 30 minuti, a bagnomaria, in forno a 200°. Sfornate, fate intiepidire, sformate e guarnite a piacere.

Tricolori a strati

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

FLAN DI VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di asparagi * ½ cipolla * 4 uova * 200 ml di panna fresca * 30 g di farina * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di basilico * 40 g di burro, più quello per gli stampini * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate gli asparagi eliminando la parte dura dei gambi e pelando quella rimasta leggermente. Lessateli 5 minuti in acqua salata, scolateli e fateli raffreddare. Tagliateli a pezzi, lasciando da parte qualche punta intera per la decorazione, e frullateli nel mixer con il basilico. Intanto, fate fondere il burro in un pentolino, unite la farina e mescolate per qualche istante, per farla dorare. Versate la panna, sale, pepe e cuocete a fuoco dolcissimo, rigirando spesso, finché la salsa si addensa. Fate intiepidire e aggiungete gli asparagi, il parmigiano e le uova sbattute. Imburrate 4 stampini e dividetevi le punte di asparagi tenute da parte. Versate il composto, allineate gli stampini in una teglia, unite sul fondo 2-3 dita d'acqua e cuocete a bagnomaria circa 30 minuti in forno a 180°. Sfornate i flan, lasciateli intiepidire, sformateli e servite.

Primaverili di asparagi

Preparazione
25 minuti

Tempo di cottura
45 minuti

Pomodoro e panna

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
5 carote * 1 scalogno * 400 g di polpa di pomodoro * 150 ml di panna fresca * 2 uova * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di timo * Pangrattato * Noce moscata * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate e tagliate a rondelle le carote. Cuocetele a vapore per circa 10 minuti, finché sono tenere. Tenete da parte 4 rondelle e frullate le altre nel mixer unendo anche le uova sbattute e il parmigiano. In una ciotola, amalgamate al composto la panna. Regolate di sale e insaporite con pepe e noce moscata. Ungete d'olio 4 stampini, cospargeteli di pangrattato e sistematevi le rondelle tenute da parte. Versate il composto, coprite gli stampini con alluminio e disponeteli nel cestello della vaporiera. Cuocete i flan a vapore per circa 25 minuti. Intanto, pelate e tritate lo scalogno, fatelo appassire in una casseruola con un filo d'olio, aggiungete il pomodoro, il timo, sale, pepe e cuocete 10 minuti. Togliete gli stampini dal cestello e fate riposare i flan 5 minuti. Sformateli e serviteli con la salsa e timo fresco a piacere.

DOLCI
con l'uvetta la delizia è servita

Pudding di pan brioche

Preparazione **15 minuti**
Tempo di cottura **45 minuti**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di pan brioche * 80 g di uvetta * 3 uova * 360 ml di latte * 120 ml di panna fresca * 70 g di zucchero * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * Cannella in polvere * Noce moscata in polvere * Brandy * Burro

Mettete l'uvetta a bagno nel brandy. Imburrate le fette di pan brioche su entrambi i lati. Disponetele in una pirofila, anch'essa imburrata, leggermente sovrapposte. Cospargete con l'uvetta, scolata e strizzata. In una ciotola, sbattete le uova con il latte, la panna, 50 g di zucchero, l'estratto di vaniglia, un pizzico di cannella e uno di noce moscata. Versate il miscuglio nella pirofila coprendo il pan brioche in modo uniforme. Chiudete la pirofila con alluminio e lasciate riposare in frigo un'ora. Distribuite sulla superficie del dolce qualche fiocchetto di burro e cospargete con lo zucchero rimasto. Infornate 40-45 minuti a 175° finché il pudding è dorato. Sfornate e servite il dolce tiepido.

Mini cake allo yogurt

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di carote * 1 mela * 125 g di farina, più quella per gli stampini * 3 uova * 125 g di zucchero di canna * 60 g di yogurt magro * 100 g di uvetta * ½ bustina di lievito in polvere * Cannella in polvere * 50 g di burro, più quello per gli stampini * Sale

Raschiate le carote, sbucciate e pulite la mela e grattugiatele con una grattugia a fori larghi. Setacciate in una ciotola la farina con il lievito. Unite lo zucchero, le uova, il burro fuso, lo yogurt, un pizzico di sale e uno di cannella. Mescolate e incorporate carote e mela. Aggiungete l'uvetta e amalgamate. Distribuite la preparazione in 4 stampini da mini plum cake, imburrati e infarinati. Infornate 30 minuti a 180°. Sfornate e lasciate riposare i dolcetti 10 minuti prima di sformarli e lasciarli raffreddare su una griglia.

Zuccherina e aromatica, può essere ammorbidita in profumati liquori. Arricchisce impasti soffici, ripieni e creme, regalando autentiche esplosioni di gusto

DOLCI CON L'UVETTA

Mele ripiene

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 mele * 1 arancia * 30 g di uvetta * 50 g di gherigli di noci * 50 g di nocciole sgusciate * 2 albicocche secche * 2 cucchiai di zucchero di canna * 2 cucchiai di miele * Cannella in polvere * 40 g di burro, più quello per la pirofila

Tritate grossolanamente noci, nocciole e albicocche. Mescolatele in una ciotola con l'uvetta, lo zucchero, il miele, un pizzico di cannella e il burro a dadini. Lavate le mele, tagliate le calotte e, aiutandovi con l'apposito utensile o un coltellino, eliminate i torsoli e scavate leggermente la polpa, senza forare la base dei frutti. Farcite le mele con il mix di frutta secca e disponetele in una pirofila imburrata. Coprite con alluminio e infornate 35-40 minuti a 200°. Lavate l'arancia, ricavate la scorza e riducetela a filetti. Sfornate le mele, eliminate l'alluminio e servitele tiepide o fredde, guarnite con le scorzette.

Hasselback di frutta

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 mele * 1 pera * 40 g di uvetta * 40 g di mirtilli rossi secchi * 1 cucchiaio di mandorle sgusciate * 2 cucchiai di mandorle a lamelle * 2 cucchiai di sciroppo d'acero * Zucchero * Burro * Rum

Ammollate nel rum mirtilli e uvetta. Sbucciate mele e pera, dividetele a metà per il lungo e privatele dei torsoli. Disponete i mezzi frutti sul tagliere, uno per volta, con il taglio verso il basso. Inserite al centro, a pochi mm dalla base, un lungo spiedino, quindi tagliate i mezzi frutti a fettine sottili e regolari (lo spiedino farà da guida in modo che i tagli non arrivino fino in fondo). Sfilate lo spiedino. Mettete mele e pera in una teglia rivestita di carta da forno e cospargete con fiocchetti di burro e poco zucchero. Coprite con alluminio e infornate 20 minuti a 200°. In una ciotola, mescolate mirtilli e uvetta, scolati, con le mandorle e lo sciroppo. Sfornate la teglia, versate il mix e rimettete in forno 5 minuti, senza alluminio.

DOLCI CON L'UVETTA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
9 fette di pancarrè * 350 ml di latte * 50 ml di panna fresca * 2 uova * 50 g di zucchero * 50 g di uvetta * 1 cucchiaino di cannella in polvere * Noce moscata * Burro

Imburrate 6 pirofiline. Eliminate la crosta alle fette di pane, imburratele e tagliatele ognuna in 4 triangoli. Disponete 2 triangoli in ogni pirofilina, con il lato imburrato verso l'alto, e cospargete con parte dell'uvetta e della cannella. Completate con i triangoli di pane rimasti e il resto di uvetta e cannella. Scaldate in un pentolino latte e panna a fuoco dolce, fino a limite del bollore, e spegnete. Sgusciate le uova in una ciotola e sbattetele con metà dello zucchero, finché diventano spumose. Versate a filo il miscuglio di latte e panna tiepido e mescolate. Versate la crema nelle pirofiline, cospargete con una grattugiata di noce moscata, lo zucchero rimasto e fate riposare 30 minuti. Cuocete 30-40 minuti a 180°.

Budino di pane

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Lievitato in cocotte

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
350 g di farina manitoba * 150 ml di latte * 100 g di zucchero * 12 g di lievito di birra * 1 uovo * 100 g di uvetta * 60 g di burro, più quello per la lavorazione * Rum

Sciogliete il lievito nel latte tiepido. Mescolate nella planetaria la farina con lo zucchero, il latte, l'uovo e il burro fuso. Trasferite l'impasto in una terrina spennellata di burro fuso, coprite e lasciate lievitare un'ora, fino al raddoppio.

Mettete l'uvetta ammollo nel rum. Scolatela, asciugatela con carta da cucina e incorporatela all'impasto. Imburrate uno stampo a pareti alte e lisce e disponetevi l'impasto. Coprite, fate lievitare 2 ore e infornate 40 minuti a 180°.

DOLCI CON L'UVETTA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di latte * 120 g di farina * 10 g di zucchero a velo * 50 g di zucchero di canna * 15 ml di olio di semi di girasole, più quello per la cottura * 50 g di burro, più quello per la teglia * 3 mele * 1 limone* 30 g di uvetta * Cannella in polvere * Salsa pronta al caramello * Sale

Mescolate in una ciotola, con una frusta a mano, il latte con 60 ml d'acqua, l'olio e un pizzico di sale. Aggiungete poco per volta la farina e lo zucchero a velo setacciati. Lavate il limone, grattugiate la scorza sulla pastella e amalgamate. Coprite e fate riposare 30 minuti. Ungete una padellina antiaderente con un velo d'olio, scaldatela, versate un mestolino di pastella, ruotate la padellina per il manico per distribuire il composto e cuocete 30-60 secondi per lato. Fate scivolare la crespella su un piatto e proseguite fino a esaurire la pastella. Mettete l'uvetta ammollo in acqua tiepida. Sbucciate, pulite e tagliate a dadini le mele. Rosolatele in una padella con il burro, lo zucchero di canna, l'uvetta scolata e un pizzico di cannella. Farcite le crespelle con le mele, arrotolatele e disponetele in una teglia imburrata. Ripassatele 5 minuti in forno a 180° e servitele con il caramello.

Crespelle farcite

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

Ciambellone con mandorle

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
275 g di farina * 125 ml di latte * 65 g di burro, più quello per lo stampo * 1 uovo * 50 g di uvetta * 40 g di zucchero * 10 g di lievito di birra * 30 g di mandorle a lamelle * Rum * Sale

Sciogliete il lievito in una ciotola con 35 ml di acqua tiepida. Aggiungete 50 g di farina e mescolate per ottenere un pastello sodo. Versate il resto della farina e lasciate riposare, coperto, per 30 minuti. Mettete l'uvetta a bagno nel rum. Trasferite nella planetaria il pastello e la farina. Unite l'uovo, il latte, lo zucchero, un pizzico di sale, il burro morbido e lavorate fino a ottenere un impasto morbido ed elastico. Incorporate l'uvetta scolata. Coprite e fate lievitare un'ora, finché l'impasto raddoppia. Imburrate uno stampo a ciambella, a pareti alte e scanalate, e fate aderire sui bordi le mandorle. Sgonfiate l'impasto, formate una palla, sistematela nello stampo, coprite e fate lievitare altre 2 ore finché avrà riempito circa 3/4 dello stampo. Infornate 25 minuti a 180°.

DOLCI CON L'UVETTA

Crostatine alla ricotta

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di farina, più quella per la lavorazione * 500 g di ricotta * 100 g di burro, più quello per gli stampini * 300 g di zucchero * 1 uovo * 50 g di uvetta * 1 limone * 20 ml di rum

Mettete l'uvetta a bagno nel rum. Lavate il limone e grattugiate la scorza. Impastate la farina con il burro a dadini, unite l'uovo, 150 g di zucchero, la scorza e lavorate fino a ottenere un panetto omogeneo. Avvolgetelo in pellicola e fate riposare 30 minuti in frigo. Mescolate in una terrina la ricotta, lo zucchero rimasto, il rum e l'uvetta. Stendete la pasta sul piano infarinato, ricavate 6 dischetti e sistemateli in stampini da muffin imburrati e infarinati. Distribuite la crema e infornate 20 minuti a 180°.

Biscotti di noci

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
220 g di farina * 100 g di zucchero * 90 g di burro * 1 uovo * 40 g di gherigli di noci * 50 g di uvetta * Sale

Mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida. Tritate grossolanamente le noci. Lavorate in una terrina la farina con il burro a dadini, lo zucchero, un pizzico di sale, l'uovo, le noci tritate e l'uvetta scolata. Impastate fino a formare un composto omogeneo. Ricavate tante palline grandi come una noce, schiacciatele leggermente e disponetele ben distanziate fra loro su una placca, rivestita con carta da forno. Cuocete 20 minuti a 170°. Sfornate e fate raffreddare.

DOLCI CON L'UVETTA

Girelle alla crema

Preparazione
40 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
250 g di farina manitoba * 15 g di farina 00 * 430 ml latte * 15 g di lievito di birra * 60 g di burro, più quello per la placca * 2 uova * 2 tuorli * 110 g di zucchero * 80 g di uvetta * 30 g di mirtilli rossi secchi * Rum * Sale

Sciogliete il lievito in 180 ml di latte tiepido. Impastate la Manitoba con 3 cucchiai di zucchero, il latte con il lievito, un uovo e un pizzico di sale. Coprite e fate lievitare un'ora. Sbattete in un pentolino i tuorli con 75 g di zucchero, unite la farina 00, diluite con il latte rimasto e fate addensare a fuoco basso, mescolando. Versate in una terrina la crema, coprite con pellicola e fate raffreddare. Mettete l'uvetta e i mirtilli a bagno nel rum. Sul piano infarinato, stendete l'impasto in un rettangolo spesso 0,5 cm. Spalmatelo con il burro morbido, portate i 2 lembi corti verso il centro e piegate a metà, lungo la linea in cui si congiungono. Girate di 90° il panetto, ripetete le pieghe e fate riposare 15 minuti in frigo. Ristendete a rettangolo e ripetete pieghe e riposo. Stendete di nuovo l'impasto a rettangolo e distribuite crema, uvetta e mirtilli scolati. Arrotolate la sfoglia dal lato lungo e tagliatela a fette di 2 cm. Disponetele su una placca imburrata, coprite e fate lievitare 2 ore. Sbattete l'uovo con lo zucchero rimasto, spennellate i dolcetti e infornate 10-12 minuti a 190°.

Mattonella golosa

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di pane raffermo * 50 g di burro, più quello per lo stampo * 1 limone * 1 uovo * 120 g di uvetta * 2 mele * 80 g di gherigli di noci * 120 g di zucchero * 30 ml di kirsch * 100 g di farina * Latte * Pangrattato

Tagliate il pane a pezzetti, metteteli in una terrina, coprite a filo di latte tiepido e fate riposare 10 minuti. Mettete l'uvetta ammollo in acqua tiepida. Strizzate il pane e mescolatelo con l'uovo sbattuto, lo zucchero e il burro fuso. Lavate il limone e grattugiate la scorza sull'impasto. Unite il kirsch, la farina setacciata e mescolate. Sbucciate e pulite le mele, affettatele e unitele all'impasto con l'uvetta scolata e le noci, grossolanamente tritate. Amalgamate e trasferite l'impasto in uno stampo da plum cake, imburrato e cosparso di pangrattato. Infornate a 180° per circa un'ora, finché la superficie del dolce appare dorata. Fate intiepidire e sformate. Servite, a piacere, con zucchero a velo.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Maria Elena Barnabi (caposervizio)
Sabrina Bonalumi (caposervizio)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Valentina Mariani
Silvia M. Reppa

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Rossella Brambilla (segretaria del direttore)
Tiziana Maccarini

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente), GIACOMO MOLETTO (Amministratore Delegato e Direttore Generale), Thomas Allen Ghareeb (Consigliere), Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo (Chief Content Officer), Michela Alpi (Strategy Consultant Cinema & Entertainment Specialist), Cristina Moroni (Senior Product Manager)

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
Debi Chirichella (President, Hearst Magazines), Kim St. Clair Bodden (SVP/Editorial & Brand Director), Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne (Interim Ceo Hearst Uk, President Hearst Europe)
Julien Litzelmann (Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto (Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons (Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER (Managing Director)

Alberto Vecchione (Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri (Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide (Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo (Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto (Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò (Hearst Global Solutions Global Sales Director - Foreign Clients)

GENTE IN CUCINA è una testata Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 11/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE

DISTRIBUZIONE: Per l'Italia: m-Dis Distribuzione Media SpA
via Cazzaniga 19 - 20132 Milano - tel.02.2582.1,

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy

Insieme da 30 ANNI

Super Concorso

dal 7 marzo al 5 aprile

Vinci a estrazione finale il **super premio**

Le immagini dei premi sono a puro scopo esemplificativo.

ANNI di spesa *gratis**

Pari a 156.000€ in buoni spesa

Inoltre in palio ogni giorno

10 BUONI da 100€

Per partecipare passa la App Lidl Plus in cassa!

Ogni 30€ di spesa ricevi un'ulteriore giocata.

Anch'io!

Concorso "Spesa per 30 anni" valido dal 07 marzo 2022 sino alle ore 23:59 del 05 aprile 2022. Montepremi totale 186.000€ IVA esente. Estrazione finale entro il 15/04/2022. Regolamento completo comprensivo di privacy su www.lidl.it. Il concorso è dedicato ai possessori della carta fedeltà digitale Lidl Plus, scaricabile gratuitamente tramite App Store per i clienti Apple, Google Store o Huawei Appgallery per i clienti Android.

*Premio consistente in Buoni Spesa Lidl del valore complessivo di € 5.200 all'anno per 30 anni.

www.lidl.it

Entri per la convenienza, torni per la qualità.